

11月23日(月)勤労感謝の日 プログラムタイムスケジュール (白山)



GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00			
	朝のストレッチ 10:20~10:35	はじめてスイミング 10:15~11:15	
11:00	ヨガ 10:45~11:45	たのしくスイミング 11:20~12:20	
12:00			
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:00~13:40 定員15名		
14:00	シンギングボウルシエスタ 13:55~14:30		
15:00	アロマローラーストレッチ 14:50~15:10 定員12名		
16:00	ファイトシェイプ 15:30~16:00		
17:00			
18:00			
19:00			

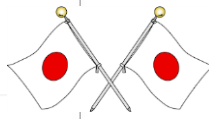


シンギングボウルの音色を聞きながら瞑想朗読で心身を休めましょう。

疲れを軽減できるようなアロマを使用します♪

日ごろのストレス発散・運蔵不足を発散しよう！

日ごろ頑張っている皆さんに癒しとパワーをお届けします！



営業時間

10:00~19:00
(温泉は21:30まで)